

# タイムスケジュール

## 2025年3月

| 曜日    | 月                                  |   |                                   | 火                                   |                                  |                                   | 水                              |                                      |                                | 木                                   |   |                                  | 土                                 |                          |                                 | 日                                  |                                      |             |
|-------|------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------|
|       | スタジオ                               |   | プール                               | スタジオ                                |                                  | プール                               | スタジオ                           |                                      | プール                            | スタジオ                                |   | プール                              | スタジオ                              |                          | プール                             | スタジオ                               |                                      | プール         |
|       | Sスタジオ                              | Aスタジオ   |                                   | Sスタジオ                               | Aスタジオ                            |                                   | Sスタジオ                          | Aスタジオ                                |                                | Sスタジオ                               | Aスタジオ                                     |                                  | Sスタジオ                             | Aスタジオ                    |                                 | Sスタジオ                              | Aスタジオ                                |             |
| 9:30  |                                    |   |                                   |                                     |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   |                          |                                 |                                    |                                      |             |
| 10:00 |                                    | かんたんストレッチ<br>10:15~10:30                                    |                                   |                                     |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   | かんたんストレッチ<br>10:15~10:30 |                                 |                                    |                                      | 子ども水泳<br>学童 |
| 11:00 | セラピーヨガ<br>10:45~11:45<br>横田 光      | 青竹エクササイズ<br>10:45~11:00<br>ウエストシェイブ<br>11:15~11:45<br>吉田 巧稀 | バタフライ(初級)<br>10:45~11:15<br>竹林 秀一 | 初級エアロ<br>10:30~11:15<br>菊島 由美子      | 太極拳<br>10:30~11:15<br>手塚 明美      |                                   | ZUMBA<br>10:30~11:15<br>土屋 歩己  | 機能改善ヨガ<br>10:30~11:15<br>木村 洋子       | アクアウォーク<br>10:50~11:20<br>井口 強 | ラテンエアロ<br>10:35~11:20<br>KATSUE     | ボディバランス<br>45※FX<br>10:45~11:30<br>古谷野 直美 | 背泳ぎ(初級)<br>11:15~11:45<br>若生 香織  | 初級ステップ<br>10:30~11:15<br>村山 哲志    | 子ども体操<br>学童<br>(低学年)     | ヘビー<br>スイミング                    | 骨盤ヨガ<br>10:30~11:15<br>横田 光        | レスミルズダンス30<br>(バーチャル)<br>10:15~10:45 | 子ども水泳<br>学童 |
| 12:00 | ボディコンバット45<br>12:05~12:50<br>菅野 雅弘 | 初級エアロ<br>12:00~12:45<br>橋村 美佳                               | 平泳ぎ(初級)<br>11:35~12:05<br>竹林 秀一   | ナチュラルヨガ<br>11:30~12:15<br>中村 道子     | ステップ入門<br>11:30~12:15<br>菊島 由美子  | シェイプウォーク<br>11:15~11:45<br>古谷野 直美 | 初級エアロ<br>11:30~12:15<br>橋 文子   | ストレッチボール<br>11:30~11:50<br>和地 智美     | 初級4泳法<br>11:40~12:10<br>斎須 久仁子 | 初級ステップ<br>11:45~12:30<br>佐藤 有紀      | アダダスヨガ<br>11:45~12:15<br>古谷野 直美           | シェイプウォーク<br>12:05~12:35<br>若生 香織 | 初級エアロ<br>11:30~12:15<br>村山 哲志     | 子ども体操<br>幼児              | アクアピクス<br>11:45~12:15<br>若生 香織  | ボディバランス<br>11:40~12:40<br>若生 香織    | ボディパン45<br>(バーチャル)<br>11:45~12:30    |             |
| 13:00 |                                    |   |                                   | ボディアタック30<br>12:40~13:10<br>古谷野 直美  | HULA<br>12:30~13:15<br>中村 道子     |                                   | バレトン<br>12:30~13:15<br>佐藤 有紀   | ストレッチ<br>12:55~13:15<br>和地 智美        | 中級4泳法<br>12:30~13:15<br>斎須 久仁子 | ボディコンバット45<br>13:00~13:45<br>古谷野 直美 | ハタヨガ<br>13:20~13:50<br>中村 道子              | アクアピクス<br>12:55~13:25<br>大谷津 裕子  | ZUMBA<br>12:35~13:35<br>YUKA      | 子ども体操<br>学童<br>(高学年)     | かんたん足ひれ<br>12:35~13:05<br>竹林 秀一 | ボディアタック30<br>13:00~13:30<br>徳島 舞   | ステップ入門<br>12:45~13:15<br>高久 梓        |             |
| 14:00 | ZUMBA<br>13:15~14:00<br>KATSUE     | アロマリラククス<br>13:15~13:45<br>西畑 るり子                           | フィンスイム<br>13:15~14:00<br>斎須 久仁子   | ボディアタック45<br>13:30~14:15<br>徳島 舞    | RPM30<br>13:30~14:00<br>古谷野 直美   | クロール(初級)<br>13:50~14:20<br>竹林 秀一  | 初級エアロ<br>13:30~14:15<br>佐藤 有紀  | ボディパン30<br>(バーチャル)<br>13:40~14:10    | ヘビー<br>スイミング                   | ボディコンバット45<br>14:00~14:30<br>青木 真結子 | アロマリラククス<br>14:05~14:35<br>西畑 るり子         |                                  | ダンスエアロ<br>13:50~14:35<br>青木 真結子   | 子ども水泳<br>幼児              |                                 | ボディコンバット<br>13:45~14:45<br>徳島 舞    | ウエストシェイブ<br>13:35~14:05<br>高久 梓      |             |
| 15:00 | 初級ステップ<br>14:15~15:00<br>村山 哲志     | ボディバランス30※ST<br>14:30~15:00<br>若生 香織                        |                                   | ZUMBA<br>14:30~15:30<br>河俣 ひろみ      | ハタヨガ<br>14:20~15:20<br>二之夕 悠子    |                                   | ピラティス<br>14:30~15:15<br>久保 美佐代 | レスミルズダンス30<br>(バーチャル)<br>14:25~14:55 |                                | ボディパン30<br>14:45~15:15<br>徳島 舞      | 青竹エクササイズ<br>14:50~15:05                   |                                  | ボディコンバット<br>14:55~15:55<br>青木 真結子 | 子ども水泳<br>幼児・学童           |                                 | ボディアタック45<br>15:00~15:45<br>古谷野 直美 | レスミルズ コア<br>(バーチャル)<br>15:05~15:35   |             |
| 16:00 |                                    | 子ども体操<br>幼児   | 子ども水泳<br>幼児                       |                                     |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   | 子ども体操<br>幼児              | 子ども水泳<br>幼児                     |                                    |                                      |             |
| 17:00 |                                    | 子ども体操<br>学童<br>(低学年)  | 子ども水泳<br>幼児・学童                    |                                     |                                  |                                   | 子ども<br>HIP HOP<br>スクール<br>幼児   | 子ども体操<br>学童<br>(低学年)                 | 子ども水泳<br>幼児・学童                 |                                     |   |                                  |                                   | 子ども体操<br>学童<br>(低学年)     | 子ども水泳<br>幼児・学童                  |                                    |                                      |             |
| 18:00 |                                    | 子ども体操<br>学童<br>(高学年)  | 子ども水泳<br>学童                       |                                     |                                  |                                   | 子ども<br>HIP HOP<br>スクール<br>児童   | 子ども体操<br>学童<br>(高学年)                 | 子ども水泳<br>学童                    |                                     |   |                                  |                                   | 子ども体操<br>学童<br>(高学年)     | 子ども水泳<br>学童                     |                                    |                                      |             |
| 19:00 | かんたんストレッチ<br>18:30~18:45           | スタイリッシュヨガ<br>19:00~19:45<br>小林 教乃                           | 初級4泳法<br>19:30~20:00<br>斎須 久仁子    | ボディコンバット45<br>19:00~19:45<br>古谷野 直美 | ウエストシェイブ<br>19:00~19:30<br>吉田 巧稀 |                                   | ボディパン<br>19:10~20:10<br>徳島 舞   | かんたんストレッチ<br>19:00~19:15             | アクアピクス<br>19:30~20:00<br>小林 教乃 | セラピーヨガ<br>19:00~19:45<br>横田 光       | RPM45<br>19:00~19:45<br>古谷野 直美            | 中級4泳法<br>19:00~19:45<br>井口 強     |                                   |                          |                                 |                                    |                                      |             |
| 20:00 | ボディアタック45<br>19:15~20:00<br>若生 香織  |   |                                   | ボディパン45<br>(バーチャル)<br>19:45~20:30   |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   |                          |                                 |                                    |                                      |             |
| 21:00 | ZUMBA<br>20:15~21:00<br>MIYAKO     | ウエストシェイブ<br>20:15~20:45<br>若生 香織                            |                                   | ボディパン45<br>(バーチャル)<br>21:05~21:50   |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   |                          |                                 |                                    |                                      |             |
| 22:00 |                                    |   |                                   | HIP HOP<br>21:15~22:00<br>WAKUI     |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   |                          |                                 |                                    |                                      |             |
| 23:00 |                                    |   |                                   |                                     |                                  |                                   |                                |                                      |                                |                                     |   |                                  |                                   |                          |                                 |                                    |                                      |             |

**【営業時間】**  
 平日 10:00~23:00  
 土曜日 10:00~21:00  
 日・祝日 10:00~19:00

\*プログラムは、予約制となります。詳しくは、ホームページまたは館内掲示板にてご確認ください。  
 は、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。  
 \*マシンジムのご利用は閉館30分前まで、プールのご利用は60分前までとなります。  
 また、フロントお手続きは閉館2時間前までとなります。  
 ■プールレッスン【4泳法】は週替わりとなります。  
 1週目:背泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール